**« ОСЕНЬ ЖИЗНИ »**

 *Можно ли оставаться счастливым в любом возрасте? Как найти смысл в жизни после выхода на пенсию? Чем себя занять человеку достигшего третьего возраста? Если Вы до сих пор не нашли ответ на эти вопросы, то эта информация для Вас.*

\* Меньше думайте о своих годах. Если при каких-то неудачах винить возраст, то со временем логично впасть в депрессию. Помните о том, что возраст, это лишь данные в паспорте и количество прожитых лет. Человек способен сохранять активность и долголетие только при своем устремлении к этому.

\* Проводите время только с приятными людьми. Никогда не поддерживайте разговоры о болезнях. В СМИ обращайте внимание на позитивную информацию, не смотрите негативных новостей, больше общайтесь с природой.

\* Работайте, если Вам позволяет здоровье и Вы того желаете. Труд поможет надолго оставаться в форме, осознать свою полезность для общества.

\* Найдите себе новое хобби или вспомните старые увлечения, на которые раньше не было времени. Опыт и творческий задор помогут раскрыться таланту.

\* Выбирайте здоровый образ жизни. Своевременно обращайтесь к врачу, проходите обследования. Откажитесь от алкоголя, жирной пищи и курения если вы этого не сделали раньше. Легкая зарядка по утрам и пробежки помогут привнести в жизнь минуты радости и счастья.

\* Не торопитесь. Наслаждайтесь каждой минутой жизни. Счастлив тот, кто ценит каждый миг: находит время полюбоваться причудливыми облаками, чудесным пейзажем, вдохнуть приятный аромат свежих цветов. Ведь из этих мимолетных моментов , дешевых мелочей и строятся наши приятные воспоминания. Секунды складываются в минуты, минуты в часы, дни и годы жизни. А чем ее наполнить зависит только от Вас

\* Чаще улыбайтесь и будьте благодарными. Всегда старайтесь благодарить людей, Бога, вселенную за каждый прожитый миг. Находите что-либо приятное, милое или смешное в каждой ситуации, которую Вам предлагает жизнь. Помните, что всякая минута уникальна. Ни один день не повторится снова. Происходящее с нами не случайно. Верьте в мудрость вселенной и обращайте внимание на ее уроки, воспринимая без горечи и ненависти все уготованное Вам. Не бойтесь учиться и быть мудрыми, самое время этим заняться.

\* Медитируйте, молитесь, впускайте в себя новые энергии. Стремитесь обрести опыт и раздавайте его тем, кто в этом нуждается. Может быть, в этом состоит главный сокрытый смысл? Будьте щедры и милосердны с окружающими людьми, не держите зла, прощайте.

Советов, как оставаться счастливыми в старости много. Но единого для каждого нет. Ищите свой путь. Не бойтесь наступления третьего возраста, ведь только так можно приблизиться к настоящей гармонии, научиться принимать себя, понять свое место в мире, постичь смысл мирозданья.

Воскресенская С.Ф., психолог ПНД